

1月のほけんだより

令和5年1月11日
興本扇学園
校長 稲葉 守朗
養護教諭 石原さよ

あ
明けましておめでとう
ございます!!
今年も興本小のみなさん
が、今年も元気な笑顔で
すごせますように😊
みなさん、冬休みはどのよ
うにすごしましたか? けがを
したり、体調周が悪かった
という人は教えてください。
学校が休まって、体がまだ
休みモードの人がいるかもしれ
ませんね。今日は早めに
ねて、明日は朝日をたっぷり
浴びてください。



発育測定があります。

1月12日(木) 3,4年生
1月13日(金) 1,2年生

◎ 体育着で行います。お忘れずに持参
きましょう。

◎ かみの毛の長い人は、結びめ
や あみこみが頭のてっぺんや頭の
後ろにならないようにしましょう。

心も休もう😊

ストレスがたまると、心がイライラしたり、悲しくなったり
元気がなくなってしまう。心にストレスをためない
ようにするには、どうすればいいか考えてみましょう。

★ 早めにねたり、家でゆっくりすごしてみよう。
体のつかれをとるために、心にもゆっくり休む
時間が必要です。

★ 自分の好きなことをしてすごしてみよう。
音楽を聞く、ストレッチをする、ボーッとする...
緊張している心をほぐしてみよう!!

自分に合った方法で、心を休ませて あげてみましょう。

そうだ!! やっぱり 手洗いが大切

学校の水道は悲しくなるくらい水が冷たいですが、体の中にウイルスを
入れないためには、せっけんでの手洗いが欠かせませんね。もう一度、
手を洗うタイミングを正確に思い出してみよう😊

外から帰ってきた とき😊

出かけているときは、いろい
ろな人がふれているところを
さわっています。
「ただいま」の後には、
すぐにせっけんで手を
洗いましょう。

手でくしゃみをおさ えたとき😊

くしゃみやせきを手で
おさえたり、鼻水をかん
だりしたときには、
手にウイルスがついている
かもしれません。
せっけんで手を洗い
ましょう。

トイレのあと😊

トイレの後は手を洗
っているかもしれませんが、
せっけんを使っていますか?
トイレの後もしっかりと
手を洗いましょう。

こまめに水分補給

冬は水分をとるのをわすれてしまいがちですが、
体の水分が足りずに乾いてしまうと、かぜをひきやすくなります。

鼻やのどの「ねんまく」というところは「線毛」という小さい毛がびりり生え
ています。鼻や口から入ったウイルスは「ねんまく」でキャッチされ、「線毛」が
の外に追い出してくれます。しかし、空気が乾いている冬に水分が足りなくな
ると、「ねんまく」が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。そうすると、
体の中に入ったウイルスを外に出す力が弱くなるので、こまめに水分をとらな
いといけません。

こまめに水分をとらな
いといけません。